第一图书网, tushu007.com

<<人体必需的营养素>>

图书基本信息

书名：<<人体必需的营养素>>

13位ISBN编号：9787502830335

10位ISBN编号：7502830332

出版时间：2007-4

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：晗子

页数：219

字数：212000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书在阐述维生素、矿物质与人体关系的同时，还探索了备受炎注的诸多慢性代谢性疾病。
例如，肿瘤、心脑血管疾病、糠尿病、慢性肝炎、肝硬化、肾脏疾病和高血压等与人体营养合理摄入的关系，着重联系现代人的生活习惯，全面解释维牛素、矿物质的科学服用方法和服用范围，涉及人们的进食方式、烹调爿惯、生活环境及有害微量元素摄入的影响等等，在传播营养保健新观念的旧时，还从营养与健康的角度出发，结合了风靡全球的“低碳低糖，补充营养”的露卡素新饮食理念，配以有益人体健康的全新的营养膳食，以供读者结合自身实际参考食用。

<<人体必需的营养素>>

书籍目录

第一章　营养素：健康生命的动力之源　构成人体营养的重要成分——蛋白质　人体的主要热能来源——碳水化合物　人体的能源库——脂肪　人体不可或缺的营养素——矿物质　人体健康所必需的营养素——维生素　防御疾病侵害的营养素——膳食纤维　健康生命的源泉——水第二章　摄取营养素：构筑人饰健康的基石　明眸皓齿的美丽维生素——维生素A　能量“转变站”——维生素B1　脂肪代谢的使者——维生素B2　多效美白专家——维生素B3烟酚　抗压力的维生素——维生素B5（泛酚）　人体“建筑师”——维生素B6　神秘“造型师”——维生素H（生物素）　唯一含有金属元素的营养素——维生素B12　免疫“高手”——维生素C　促进骨骼生长的营养素——维生素D　青春之泉——维生素E　凝血因子——维生素K　骨骼卫士——钙　免疫“先锋”——铜　牙齿护士——氟　贫血症的“克星"——铁　打造魅力的秘密“武器”——镁　益寿元素——锰　人体的能量之源——钾　美食调味品——钠　骨骼“构筑师”——磷　健康的守护神——硫　抗癌专家——硒　婴儿生长素——锌第三章　营养素失衡：危害人体健康　蛋白质不足影响儿童身体及智力发展　脂肪过高易导致动脉粥样硬化和冠心病　脂肪缺乏易得心脏病　碳水化合物不足可引发低血糖综合征　胰岛素不足易患糖尿病　缺乏维生素A会引起夜盲症　脚气病急需补充维生素B1　疲劳过度应补充维生素B2　缺乏维生素C可引起坏血病　免疫力低下需补充维生素B6　头发枯黄需补充维生素H（生物素）　素食者应补充维生素B12　……第四章　　按需供给营养素：保障人体健康　第五章　　避免丢失营养素：烹调加工是关键

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com